



10月

学校給食こんだてひょう

令和3年度 竜王北小学校

ひ ようび	こんだてめい		り ん ご う ば	あかのなかま	きいろのなかま	みどりのなかま	メモ
	ようび	主食		ちやにくやほねを つくるしよくひん	ねつやちからの もとなるしよくひん	からだのしょうしを ととのえるしよくひん	
1	金	むぎい はん		ぎゅうにゅう	こめ むぎ		もちもちトック スープ
	○	トックスープ① マーボー豆腐② ナムル③	①	なると とりにく	トック	こまつな エノキ	
			②	ぶたにく とりにく みそ とうふ	ごまあぶら とりがらだし ショウ ン かきあぶら かたくりこ	たまねぎ にんじん たけのこ ネギ	
			③	ハム	ごまあぶら かきあぶら	キャベツ ほうれんそう きゅうり	
4	月	ロー ル パン		ぎゅうにゅう	ロールパン		
	○	ミネストローネ① サクサクやき② マスタードサラダ③ オレンジ④	①	だいず ひよこまめ ソー セージ	オリーブオイル	にんじん セロリ トマト たまねぎ	
			②	メルルーサ	マヨネーズ パンこ		
			③	ツナ	マカロニ マスタード ド レッシング	きゅうり にんじん キャベツ	
			④			オレンジ	
5	火	むぎい はん		ぎゅうにゅう	こめ むぎ		
	○	おみそしる① ちくぜんに② かみかみサラダ③	①	とうふ みそ にぼし		にんじん ネギ キャベツ エノキ	
			②	とりにく ちくわ	こんにゃく	れんこん にんじん さやいんげん ほししいた け	
			③	いかくんせい	ドレッシング ごま	ごぼう にんじん きゅうり だいこん	
6	水	も ご ちは む ぎ		ぎゅうにゅう	こめ もちむぎ		手作りメンチカツ を作ります。
	○	もずくスープ① てづくりメンチカツ② だいこんホタテサラダ③	①	いとがまぼこ とうふ もず く		エノキ にんじん たまねぎ きょうな	
			②	ぶたにく たまご	こむぎこ ばんこ	キャベツ たまねぎ ナツメグ	
			③	ホタテ ハム	マヨネーズ パンこ	だいこん にんじん きゅうり レモン	
7	木	むぎい はん		ぎゅうにゅう	こめ むぎ		めのあいごでー 目の愛護デー
	○	だいこんスープ① さばのみそに② れんこんサラダ③ てづくりはちみつレモンゼリー④	①	とりにく		だいこん エノキ ネギ にんじん	
			②	さば みそ		ネギ しょうが	
			③	ハム	マヨネーズ	れんこん にんじん キャベツ きゅうり	
			④	かんてん	はちみつ グールゼリーのも と	レモン	
8	金	にく う ど ん		ぎゅうにゅう	うどん		めにいいブルーベリーが かくれんぼした、ふかふ か蒸しパンを給食室でつ くります。
	○	かまぼこサラダ② かくれんぼむしパン③	①	あぶらあげ ぶたにく		ごぼう たまねぎ にんじん ネギ ほししいた け	
			②	かまぼこ	ごまあぶら ごま	きゅうり にんじん キャベツ ほうれんそう	
			③	ぎゅうにゅう	ホットケーキミックス さど う	ブルーベリー（ジャム）	
11	月	まは いつ ごが はげ ん		ぎゅうにゅう	こめ はつがげんまい		
	○	あぶらあげのおみそしる① すきやきふう② かいそうサラダ③	①	とうふ みそ あぶらあげ にぼし		ほうれんそう にんじん	
			②	ぶたにく ちくわ	しらたき	はくさい ねぎ にんじん	
			③	かいそう かまぼこ	ごまあぶら	きゅうり キャベツ とうがらし	
12	火	キャ ラ メル ①		ぎゅうにゅう	こっぺぱん		問題・エノキタケ は菌を植えてから どのくらいで食べ られるでしょう か。①5日②50 日③500日答え は裏に→
	○	コーンクリームスープ② かおりごまサラダ③ てづくりみかんゼリー④	①		ミルメーク（キャラメル）		
			②	とりにく なまクリーム ぎゅうにゅう		たまねぎ にんじん コーン こまつな	
			③	ソーセージ	カレーご ぎま ドレッシング グ	ピーマン キャベツ ブロッコリー	
			④	かんてん	クールゼリーのもと	みかん（かんづめ） オレンジジュース	
13	水	むぎい はん		ぎゅうにゅう	こめ むぎ		高級魚のカンパチ の西京漬け
	○	かんばちのさいきょうづけ② いそかあえ③ フリカケ④	①	とりにく ちくわ	こんにゃく	にんじん ネギ ごぼう	
			②	かんばち さいきょうみそ			
			③	ちくわ のり	ごまあぶら	にんじん だいずもやし コーン ほうれんそう	
			④	たまご のり かつおぶし	ゴマ		
14	木	ビ ビ ン バ ①		ぎゅうにゅう	こめ むぎ		
	○	ビビンバのナムル② ちゅうかスープ③ ピーチフルーチェ④	①	ぶたにく のり みそ	トウバンジャン ごまあぶら	りょくとうもやし にんじん ほうれんそう	
			②	かまぼこ	ごまあぶら	にんじん チンゲンサイ ネギ	
			③	とりにく たまご	かたくりこ		
			④	ブルーチェ きゅうにゅう ヨーグルト	さとう	もち	
15	金	ペ ノ ロ ン チ ー ①		ぎゅうにゅう	スパゲティ		
	○	クラムチャウダー② てづくりりんごケーキ③	①	ひじき ベーコン	オリーブオイル トウバン ジャン しるワイン	しめじ にんじん たまねぎ えだまめ	
			②	ソーセージ あさり なまクリーム ぎゅうにゅう とうにゅう	じゃがいも	たまねぎ にんじん パセリ	
			③	たまご きゅうにゅう	ホットケーキミックス さど う サラダあぶら	りんご レモン	

☆都合により献立の変更もありますのでご了承ください。

ひ ようび	こんだてめい			り ょう び	あかのなかま	きいろのなかま	みどいのなかま	メモ
		主食	副食		ちやにくやほねを つくるしよくひん	ねつやちからの もとなるしよくひん	からだのちょうしを ととのえるしよくひん	
18 月	○	むぎごはん	けんちんじる① とうふのみそやき② はりはりづけ③ かき④		ぎゅうにゅう ① にぼし ぶたにく ② とうふ みそ とりにく ③ ④	こめ むぎ こんにゃく じゃがいも マヨネーズ ごまあぶら ごま	だいこん にんじん ネギ ほししいたけ ネギ たまねぎ にんじん だいこん(たくあん) きゅうり だいずもやし にんじん かき	
19 火	○	むぎごはん	おみそしる① やはたいもコロッケ② ごぼうサラダ③		ぎゅうにゅう ① わかめ みそ にぼし ② とりにく たまご ③ ハム	こめ むぎ やばだいも ごむぎこ ぼん ドレッシング ごま	にんじん キャベツ しめじ ネギ たまねぎ にんじん ごぼう にんじん きゅうり だいこん	
20 水	○	くりごはん①	とうふのすましじる② サバのみそやき③ にびたし④		ぎゅうにゅう ① ② とうふ ワカメ かつおぶし とりにく ③ さば みそ ④ ちくわ かつおぶし	こめ もちごめ くり ごま てまりふ	はネギ ネギ こまつな ニンジン キャベツ しめじ	
21 木	○	ラーメン①	トッポギ② てづくりミルクプリン③		ぎゅうにゅう ① ぶたにく ② さつまあげ ワインナー と りがらだし ③ ぎゅうにゅう なまクリーム かんでん	ラーメンのめん ケイトンタン ラーメンのも と しおこうじ ごまあぶら トッポギ コチュジャン み ずあめ シルキーコッタのもと	りよくとうもやし にんじん はくさい ネギ たまねぎ はくさい(キムチ) ニラ にんにく もも(かんづめ)	
22 金	○	むぎごはん	なるとスープ① はっぼうさい② ハムサラダ③ ピピピチーズ④		ぎゅうにゅう ① とりにく なると ② ぶたにく イカ うずらのた まご とりがらだし ③ ハム ④ チーズ	こめ むぎ チンタンスープ かきあぶら かたくりこ ごまあぶら	コーン キャベツ ネギ きくらげ にんじん はくさい だけのこ チン ゲンサイ キャベツ きゅうり ほうれんそう とうがらし しょうが	
25 月	○	カレーパン①	ソーセージスープ② ツナサラダ③ カクテルゼリー④		ぎゅうにゅう ① とりにく チーズ ② ソーセージ ③ ツナ ④ ゼラチン	パン カレールウ ドレッシング ナタデココ	しめじ たまねぎ パセリ こまつな ブロッコリー たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ビーマン コーン ピオーネ なし ようなし もも りんご	みんなだいすきパ ングラタン♪
26 火	○	むぎごはん	きのこのおみそしる① とりにくのこうみやき② こんさいサラダ③		ぎゅうにゅう ① にぼし みそ ② とりにく ③ ちくわ	こめ むぎ ごま ごまあぶら めんつゆ ノンエッグマヨネーズ	なめこ しめじ エノキ ネギ にんじん こま つな にんにく しょうが ネギ れんこん ごぼう きょうな	
27 水	○	むぎごはん	たけのこスープ① ぶたキムチ② はるさめサラダ③ みかん④		ぎゅうにゅう ① とりにく なると とりにく ② ぶたにく ③ たまご ハム ④	こめ むぎ かたくりこ ごま はちみつ コチュジャン シャンタン ごまあぶら はるさめ ごま ごまあぶら	キャベツ チンゲンサイ たけのこ だいずもやし はくさい(キムチ) ネギ ニラ にんじん きゅうり みかん	キムチは免疫力 アップの発酵食品 です
28 木	○	かどばろんやア① きジ	とうにゅうやさいスープ② こぎつねサラダ③		ぎゅうにゅう ① とうアジ ② ぶたにく とうにゅう みそ ③ あぶらあげ ツナ かつおぶ し	こめ むぎ かたくりこ ごま ゴボウ にんじん ネギ はくさい にんにく しょうが ほうれんそう キャベツ しゅんぎく にんじん ブロッコリー		
29 金	○	ナポリタン①	パンプキンスープ② ハムサラダ③ てづくりハロウィンクッキー④		ぎゅうにゅう ① バター ソーセージ チーズ ② どろにく ひよこまめ なま クリーム ぎゅうにゅう ③ ハム ④ バター らんおう	スパゲティ オリーブオイル ドレッシング ホットケーキミックス	にんじん たまねぎ ビーマン マッシュルーム トマト かぼちゃ パセリ たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ ブロッコリー かぼちゃ	ハロウィン🎃に手 作りのかぼちゃ クッキーを焼いま す

